نزل فيه القرآن وصفد فيه الشياطين وتفتح أبواب الغفران

رمضان.. شهر الذكر والتوبة

قرآن كريم

يقول تعالى: «يأيها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183)

ويقول تعالى: «شهر رمضان الذي انزل فيه القران هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضا او على سفر فعدة من ايام اخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون» (البقرة: 185).

أحاديث شريفة

روى البخاري ومسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم –قال «من صام رمضان ايمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه».

وعن سلمان بن عامر - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً فالماء له طهور».

وعن أنس - رضي الله عنه - قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم: يُفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حَسَا حَسَوَات من ماء».

الحكمة من وصية الرسول– صلى الله عليه وسلم –بالافطار على التمر

كان من هديه صلى الله عليه وسلمالافطار على التمر ومن وراء هذا الهدي النبوي حكمة رائعة، وهدي طبي وصحي عظيم.

فقد اختار النبي صلى الله عليه وسلم هذه المأكولات دون غيرها، لأن أهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هو طاقة جديدة تعوض ما فقده في نهار صومه.

والطاقة تأتي من تناول غذاء في صورة مادة دهنية أو سكرية أو بروتينية، ثم تتحول بالهضم إلى عناصرها الأولية، فتُمتص إلى الدم ويحترق جزء منها بالأنسجة مولداً الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هو المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (غلوكوز) أو ثنائي (سكروز) ويحتوي الجزء المأكول من التمر على 87 في المئة من الوزن، وبه مواد سكرية حوالي 73 في المئة من وزن الجزء المأكول، 2.2 في المئة بروتينات، 6 في المئة دهون وحوالي 22 في المئة ماء.

فتناول الرطب أو التمر يزوّد الجسم بمادة سكرية بكمية كبيرة فضلاً عن السرعة في التزويد، لأن المعدة والأمعاء خاليتان ومستعدتان للعمل والامتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ماذا يربح صائم رمضان؟

الصائم لرمضان يربح ربحا لا حد له فلو لم يربح سوى انه: يريح الجهاز الهضمي ويمنح أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الحامضية والتوكسينات التي تتولد في الجسم باستمرار ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية الهامة ويوقف امتصاص الأغذية التي تتحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات.

ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالاً للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بأنسجته الداخلية فإن كان ثمة شيئا من الاحتقان أو الالتهاب أو التقيح قد بدأ يُصيب الأنسجة، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها.

كما انه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث ويُحسن الوظائف العامة في الجسم، ويُعيد الشباب للخلايا والأنسجة ويطهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويُحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتراكمة تحت الجلد وبروتينات العضلات والغدد.

كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بما تدخره من مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية.

ويؤمن راحة فيزيولوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويُعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويُساعد الكُلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما انه علاج قد يُعد الوحيد لعديد من الأمراض وهذا يكفيه من الربح، وان كان هذا على صعيد الفوائد المادية اما على الصعيد المعنوي فلا حصر لفوائده لانه سمو الروح الذي يتحصل عليه الصائم ومغفرة الذنوب وراحة القلب وطمأنينة النفس لا يمكن الحصول عليها بكنوز الارض كلها!

مراتب الطعام

من المعلوم ان مراتب الغذاء ثلاثة كما ذكرها ابن القيم - رحمه الله - في تحفته (زاد المعاد):

1- مرتبة الحاجة
2 - مرتبة الكفاية
3 - مرتبة الفضلة

ولنتأمل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: «ما ملأ آدميٌ وعاءً شراً منْ بطنه، بحسب ابن آدم لُقيمات يُقمنِ صلبه، فإن كان فاعلاً فثلثٌ لطعامه وثلثٌ لشرابه وثلثٌ لنَفَسه «فإنّ أشرَّ ما يُملأ البطن ومعلومٌ بالحس والتجربة والخبر الطبي أنّ أكثرَ ما يضرُ القلبَ والبدنَ امتلاءُ البطن والمعدة.

فالبطن إذا امتلأ بالطعام ضاق عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاق عن النَفَس ووجدَ جُهداً ومعاناة كبيرة في تنفسه وكأنه يحمل أثقالاً على صدره!

لحظة من فضلك

كثير من الناس فهموا شهر رمضان فهما خاطئا واوضح ما يدل على ذلك تلك الطوارئ التي تشدها كافة مؤسسات مجتمعاتنا بدءا من الافراد والاسر وانتهاء بالمجتمع كله والمُتأمل في حال الأمة الإسلامية والأمة العربية على وجه الخصوص يجد أنّ الأمة ممثلةٌ في أفرادها تشحن طاقاتها وكأنها مقبلة على موسم جفاف وقحط ومجاعة لا تُبقي ولا تذر، فالمسلمون يستقبلون ضيفهم بإفراغ جيوبهم عند التجار.. تجار الأطعمة والأشربة، وانقلبت الامور فبدلاً من أن يكون شهرُ رمضان.. شهرُ الصيام والإقلال من الطعام.. صار شهر الطعام والإكثار منه إلى حد غريب، ويخرج المسلم من رمضان.. ممتلئ.. ممتلئ الجسم.. عظيم الكرش وهو لا ممتلئ الصحف بالأعمال الصالحة والحسنات وأنواع القُرب والطاعات فهل تستطيع ان تجعل رمضان هذا العام مختلفا عن سابقه؟

يمكنك ذلك ان تخليت عن سلع الدنيا ورغبت في سلعة الله الا وهي الجنة.. الجنة .. الجنة.

الطب الحديث اثبت أن الصيام يمكن الجسد من أداء وظائفه الحيوية

يقول تعالى في كتابه الكريم «يأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) ويقول جل وعلا «وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» (البقرة: 184) فهل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى «وأن تصوموا خير لكم» إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لا بد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

وفي حديث رواه النسائي عن أبي أمامة قال: قلت يا رسول الله مرني بعمل ينفعني الله به، قال:» عليك بالصوم فإنه لا مثل له» والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعده على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام – والذي يشتمل على الأقل على أربعة عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم بضع ساعات إفطار – هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلمون شهرا كاملا في السنة ويسن لهم بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شهر كما جاء في سنة النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام أحمد والنسائي عن أبي ذر رضي الله عنه: «من صام من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صيام الدهر» فأنزل الله تصديق ذلك في كتابه »من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها»، اليوم بعشرة أيام».

الصوم يكبح جماح النفس البشرية ويتعالى بالبدن عن النزوات والشهوات

يقول «توم برنز» من مدرسة كولومبيا للصحافة: «إنني أعتبر الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جدا لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكد تمضي عدة أيام من صيامي في منتجع «بولنغ» الصحي حتى شعرت أني أمر بتجربة سمو روحي هائلة» لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لفترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدافع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن طفت حول العالم لعدة شهور، ورأيت الظلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر بأنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فأنا أصوم تكفيرا عن هذا.

«إنني عندما أصوم يختفي شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسمي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحب التسلط، كما تنصرف نفسي عن أمور علقت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل. كل هذا لا أجد له أثرا مع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسورية والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالا جذابا روحانيا لم أجد له مثيلا في أي مكان آخر في العالم».

وقاية من الأورام

يزيل الخلايا التالفة كمشرط الجراح

يقوم الصيام مقام مشرط الجراح الذي يزيل الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم، فالجوع الذي يفرضه الصيام على الإنسان يحرك الأجهزة الداخلية لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفة لمواجهة ذلك الجوع، فتتاح للجسم فرصة ذهبية كي يسترد خلالها حيويته ونشاطه، كما أنه يستهلك أيضا الأعضاء المريضة ويجدد خلاياها، وكذلك يكون الصيام وقاية للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها.

الصوم جُنّة

كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ... أي وقاية من الزلل والوقوع في الخطايا والمحرمات، وحماية من الأمراض والشرور والموبقات، وسترا من النار والعقوبات.

وهكذا فقد أنعم الله علينا بالصوم لما له من فوائد عظيمة وحكم كثيرة، وآثار ونتائج جليلة لنا سواء كانت دينية روحية، أو صحية جسمانية ونفسية أو اجتماعية، أو غير ذلك من الفوائد التي لانستطيع حصرها، وصولاً إلى الفائدة العظمى والهدف الأسمى من الصوم ألا وهو تقوى الله عز وجل، قال تعالى «يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ». الذي لا يفهم هذا المعنى ولا يسعى لتحقيقه لا حظ له من صيامه إلا الجوع: «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه وفي رواية والعطش» متفق عليه.

وقال صلى الله عليه وسلم: «الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَجْهَلْ وَإِنِ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِي الصِّيَامُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا» رواه البخاري.

والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والتقرب إلى الله والبعد عن الرياء، فالصائم تتهذب نفسه وتتأدب وتزكو وتصفو، ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين، وتهدأ جوارحه، وتقوي عزائمه فيكبح جماح غرائزة، ويسيطر على شهواته، وبالتالي يكون أقرب للتقوى وأقرب للمغفرة قال سبحانه: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم الشاب الذي لايستطيع الزواج على الصوم كوسيلة وقائية تحفظه – بإذن الله – من الوقوع في الفاحشة ومايصاحبها من شرور وأمراض وآلام فقال صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب مَنِ اسْتَطَاعَ مِنكم الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ» متفق عليه.

وقفات رمضانية

بيوت المسلمين في رمضان

«شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (البقرة: 185)

قال المصطفى - صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان إيمانًا واحتسابًا غُفر له ما تقدّم من ذنبه، ومن قام ليلة القدر إيمانًا واحتسابًا غُفر له ما تقدّم من ذنبه» – رواه البخاري ومسلم.

من كنوز الدعاء

الدعاء عند الإفطار: «ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله».

دعاؤك لمن تفطر عنده: «أفطر عندكم الصائمون وأكل طعامكم الأبرار، وصلت عليكم الملائكة»، والدعاء في ليلة القدر: «اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني».

لشهر الصيام خصائص عظيمة وميزات فريدة، تنعكس ايجابا على الصائم المسلم والمجتمع المسلم والبيوت المسلمة فالصائم يكون حريصا الا يرفث ولا يفسق ولا يجهل ويدع قول الزور والعمل به ويتجنب الغيبة والنميمة ويكف سمعه وبصره ويكف أذاه عن الناس ويغتنم الأوقات في الطاعة والذكر وصنوف العبادة والدعاء.

أما البيوت المسلمة في رمضان فلها خصائص إيمانية فهي بيوت يكثر فيها تلاوة القرآن الكريم والاستماع إليه لان البيت الذي يقرأ فيه القرآن يزداد خيره وبركته والبيت الذي لا يقرأ فيه القرآن يقل خيره وتقل بركته وذلك لان الحياة في رحاب القرآن نعمة لا يعرفها إلا من ذاقها فتلاوته نعمة وبركة وتتنزل الرحمات على قارئيه والمستمعين إليه فتخشع قلوبهم وتتواصل مع كلمات الله.

قال محمد بن كعب: كنا نعرف قارئ القرآن بـ «صفرة اللون» يشير إلى سهره وطول تهجده

وقيل لرجل ألا تنام؟ فقال: إن عجائب القرآن أطرن نومي، وصحب رجل آخر فرآه لا ينام فتعجب فقال: إن عجائب القرآن أطرن نومي وما أخرج من أعجوبة إلا وقعت في أخرى.

والبيوت المسلمة في رمضان يطعم فيها الطعام وتوصل فيها الأرحام خاصة في شهر المواساة الذي يزاد فيه في رزق المؤمن كما ورد في الحديث الشريف «من فطّر فيه صائما كان مغفرة لذنوبه، وعتقا لرقبته من النار، وكان له مثل أجره من غير أن ينقص من أجره شيء. قالوا يا رسول الله ليس كلنا يجد ما يفطّر به الصائم قال: «يعطي الله هذا الثواب لمن فطّر صائما على مذقة لبن، أو تمرة، أو شربة ماء».

وإطعام الطعام منزلة عظيمة للمسلم الصائم فهذه طهرة لماله وبركة في منزله ومعاونة للصائمين على صيامهم وتحقيق لمفاهيم إسلامية مثل التزاور في الله والتحاب في الله وكذا صلة للرحم المسلمة، خاصة إذا كان الصائمون المطعمون من ذوي الرحم فيجتمع للمسلم فضلين معا (إطعام الصائم – وصلة الرحم).

وهي بيوت تعمر بالذكر والتسبيح، والدعاء في شهر الصيام، يرجى قبوله فليس هناك شيء أكرم على الله من الدعاء وأعظم أوقات الدعاء للصائم في ليلة القدر ووقت السحر وعند الإفطار فيستقبل الشهر بالدعاء «اللهم أهله علينا باليمن والإيمان والسلامة والإسلام والتوفيق لما تحب وترضى ربي وربك الله».

وهي بيوت تخرج منها الصدقات فتعطى للمحتاجين فأفضل الصدقة صدقة في رمضان والجمع بين الصيام والصدقة من أبلغ الأبواب في تكفير الخطايا واتقاء جهنم والمباعدة بينهم وهي من موجبات الجنة التي أعد الله فيها غرفا لمن طيب الكلام وأطعم الطعام وأدام الصيام.

ولأن الصيام لا يسلم غالبا من اقتران خلل أو نقص به وتكفيره للذنوب مشروط بالتحفظ مما لا ينبغي قولا وفعلا فالصدقة تجبر نقصه وخلله ولهذا وجبت في رمضان زكاة الفطر طهرة للصائمين من اللغو والرفث وهي تحقيق لمعنى المجتمع المسلم المترابط المتكافل الذي يشعر الغني فيه شعور الفقير ويحس بإحساسه ويكون المسلمون عندئذ بنيانا واحدا يشد بعضه بعضا ولا مجال للحقد والحسد والضغينة والبغضاء لأن الغني يبذل للفقير فيدعو له بالبركة في المال والرزق.

كما ان بيوت المسلمين في رمضان لا يستمع فيها إلى المعازف والأغاني وآلات اللهو وكل صنوف المنكرات وذلك بصوم آذان أهلها عن سماع الفواحش من القول البذيء من الكلام فتفطر على سماع الهدي والذكر وطيب الكلام وتلك آذان المسلم النقي الذي يعلم مسؤولية السمع «إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُولًا» (الإسراء: 36).

إن البيوت التي يتعلق فيها أصحابها بالاستماع أو اللهو أو مشاهدته رغم كونهم صائمين هي بيوت استوطنها الشيطان فعبث بقلوب أهلها وسلك طريقا داخل عقولهم ومد حباله وشباكه في هذه البيوت «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ» [لقمان: 6]

إن بيوتنا في رمضان هي بيوت هذبها الصيام وطهرها القيام ونقى أهلها الصبر على الطاعات وائتلفت بالأخلاق الإسلامية وانصهرت في معين الصيام.

اللهم نجنا من النار وأعذنا من دار الخزي والبوار وأسكنا برحمتك دار المتقين الأبرار يا أرحم الراحمين.